koPPischoPP

Pädagogisch-therapeutische Praxis

Sonja Blattmann
Marion Mebes

Illustration: Gesine Hansen

Ich bin doch keine Zuckermaus

Didaktisches Material

ISBN 978-3-927796-63-8

9 783927 796638 >

mebes & noack

Originalausgabe
Alle Rechte vorbehalten

mebes & noack
© 2001 verlag mebes & noack
in der WISSEN+HANDELN vertriebs gmbh
Postfach 13 01 21
D – 50495 Köln
www.mebesundnoack.de

ISBN 978-3-927796-63-8

Reihenkonzeption & Redaktionelle Bearbeitung: Marion Mebes
Reihengestaltung: Sergio Vitale, Computergrafik, Berlin
Lektorat: Doris Tiu, Bonn
Illustration: Gesine Hansen, Ruhnmark
Fotos: Marion Mebes und Silke Noack
Satz und Gestaltung: Michaela Fehlker, wogo.de/sign, Bornheim Rhld.
Noten & Notensatz: Daniel Vogel, Lörrach; Ronni Hugonet, Basel und Susanne Eichin, Basel
Herstellung der Mappe: Vogtland Kartonagen, Reichenbach
Druck: Verlagsservice Niederland, Frankfurt a.M.

Danksagung
Wir bedanken uns für die Abdruckgenehmigung zu den Seiten 5–8 ganz herzlich bei der Autorin Christine Hofmeister, bei der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern, in deren Arbeitshilfe die ökumenische Dekade "Gewalt überwinden" der Artikel erstmals erschien, sowie bei Claudia Baumann, die uns das Layout in der von ihr erstellten Fassung überließ.

Wichtiger Hinweis zum Copyright/Verwendung von Kopiervorlagen
Die Kopiervorlagen aus dieser Mappe dürfen ausschließlich von den KäuferInnen für eigene Unterrichtszwecke oder den direkten Gebrauch mit Mädchen und Jungen zu Hause oder im Kindergarten verwendet werden. Dieses den KäuferInnen gewährte Recht ist nicht übertragbar. Der Copyrightvermerk darf nicht entfernt werden.
Jede andere Verwendung und/oder Verbreitung, Wiedergabe auf Mikrofilm, Verwendung auf Internetseiten oder jegliche weitere Form der Vervielfältigung für andere als die direkte Verwendung in der eigenen pädagogischen Arbeit verstößt gegen das Urheberrecht und bedarf der gesonderten Zustimmung der UrheberInnen oder deren VertreterInnen.
Alle Vervielfältigungsrechte außerhalb der durch die Gesetzgebung eng gesteckten Grenzen liegen bei der/den AutorIn/nen, der/den IllustratorIn/nnen bzw. beim Verlag. Autorin und Verlag untersagen ausdrücklich das Speichern und Zur-Verfügung-Stellen dieser Mappe oder einzelner Teile davon im Intranet, Internet oder in sonstigen elektronischen Medien.
Urheberrechtlicher Hinweis:
Alle Texte und Grafiken sind als Ganzes und in allen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung zu kommerziellen Zwecken ist unzulässig. Das gilt insbesondere für Übertragungen und Kopien in andere Werke, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen und anderen Medien.

Baustein 1 – Gefühle

1. Meine Gefühle sind richtig und wichtig!

Einleitung

Es gibt so viele Gefühle wie es Farben gibt! Schön, wenn Mädchen und Jungen eine breite Farbpalette kennen lernen. Das fördert den Mut, eigene bunte Lebensentwürfe und -bilder zu entfalten. Mädchen und Jungen sind ihren Gefühlen unmittelbarer ausgesetzt als Erwachsene. Ihre Gefühle werden kaum gefiltert, wie bei Erwachsenen. Sie wollen in ihren unterschiedlichen Gefühlen und dem Tempo, wie diese kommen und gehen, ernst genommen werden. Nur so lernen sie langsam, sich selbst sicherer zu werden und ihrer Wahrnehmung zu vertrauen. Dort, wo Mädchen und Jungen oft die Erfahrung machen, dass sie mit ihrer Neugierde, ihrer Abenteuerlust, ihrem Eigen-Sinn und ihren Bedürfnissen nach Anerkennung, Nähe und Geborgenheit willkommen sind, wird es ihnen gelingen, einen Schlüssel zu sich selbst und anderen zu finden.

Paula und Max machen sich auf die Suche nach diesem Schlüssel. Einen Umgang mit ihren Gefühlen zu lernen, sie wahrzunehmen, zu erkennen und auszudrücken, sind „Schlüsselqualifikationen“ auf ihrem Weg. Sie brauchen auf diesem Weg erwachsene Frauen und Männer, die mutig genug sind, ihre Gefühle in ihrer ganzen Vielfalt zu zeigen und verantwortlich mit Kindern zu leben.

Die Träumefrau begleitet die Kinder durch die Geschichte. Sie fungiert als Identifikationsfigur für Gefühle, Phantasie und Traumwelt. Mädchen und Jungen, die eine Antenne für ihre innere Stimme entwickelt haben, hören buchstäblich das Gras wachsen und spüren, wann ihnen eine Situation „komisch“ vorkommt. Sie erwerben sozusagen ein inneres Frühwarnsystem.

Intention

Sie finden in diesem Baustein Impulse, Aktivitäten und Spiele, die allen Beteiligten Mut machen möchten, ihre Gefühle wahrzunehmen, sie zu benennen und auszudrükken.

Dabei sollten Mädchen und Jungen möglichst in ihrer Ganzheit angesprochen werden. Deswegen finden Sie Aktivitäten aus unterschiedlichen Bereichen (Musik, Theater, Bewegung, Kreativbereich) für Kinder mit und ohne Handicaps. Kommunikation kennt viele Ausdrucksformen, die es gilt zu stärken. Das Experimentieren mit Farben, Traumreisen, Fühllaboren, der eigenen Stimme mit ihren vielen Tönen und Zwischentönen, bieten ein weites Feld, uns zu entdecken. Mädchen und Jungen mit Einschränkungen werden nicht ausgeschlossen. Kinder, deren Alltag von Grenzverletzungen unterschiedlicher Art geprägt ist, erweitern ihr Repertoire an nichtsprachlichen Verständigungsformen. Mädchen und Jungen, die unter einem Redeverbot stehen, kommt dieses Angebot sehr entgegen.

Hinweis

Alle Angebote richten sich an Mädchen und Jungen im Alter von drei bis neun Jahre, wobei die sinnvolle Gruppeneinteilung meist die Drei- bis Fünf / Sechsjährigen einerseits sowie die Sechs- bis Neunjährigen andererseits umfasst.

Viele Aktivitäten lassen sich mit Erwachsenen durchführen. Bestehen keine gesonderten Raumangaben, so lässt sich die Aktivität fast überall durchführen.

Für den Bereich Gefühle gibt es eine Fülle von Material, mit denen Sie vertiefend oder begleitend arbeiten können. Wir empfehlen für kleinere Kinder das *Gefühlequartett* (Ursula Enders und Dorothee Wolters, 1999), das sich als Quartett, Memory und vielen anderen Spielvarianten nutzen lässt. Ein Bilderbuch mit Ratgeber, didaktischen Hinweisen und Kopiervorlagen sei für die Arbeit mit Kindern in Kindergarten und Grundschule genannt: *Ein Dino zeigt Gefühle* (Christa Manske und Heike Löffel, 1996). Die einfach strukturierten Bilder haben sich auch in der Arbeit mit Kindern mit eingeschränkten Lern- oder Aufnahmekapazitäten bewährt. Und natürlich *Gefühle sind wie Farben* (Aliki, 1987), ein seit vielen Jahren erfolgreich genutztes Buch für Mädchen und Jungen im Grundschulalter.

© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de

Aktivitäten

Kunterbunte Träumefrau

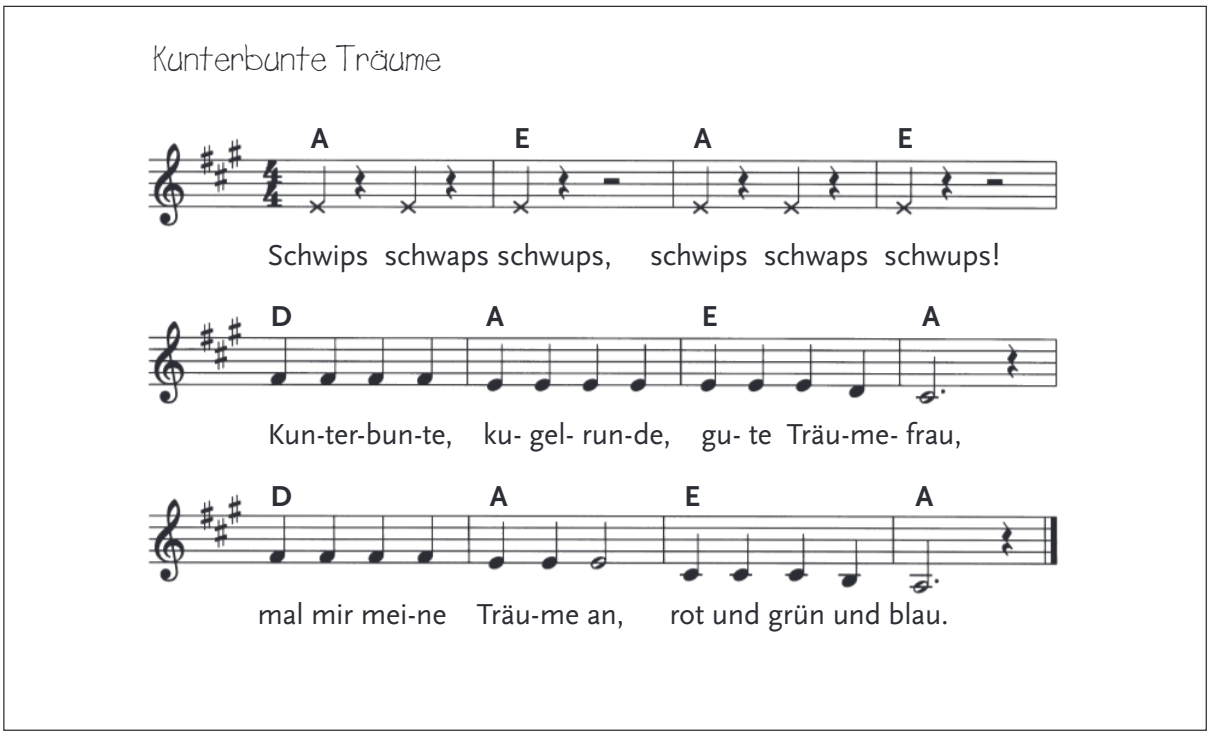
Aktivität:
Aus dem gestalterischen Bereich
Stärkt:
Kennen lernen und Ausdrücken von Gefühlen, Umgang mit Farben
Material:
Große Papierbogen / dicke Wachsmalkreiden oder Fingerfarben / Dispersionsfarben
Musik:
Pädagogisch optimale Gruppenstärke:
4-6 Kinder
Raum:
Malatelier oder Kreativbereich
Dauer:
20-30 Min.

Die Träumefrau kann als „Hüterin" verstanden werden, die Türen ins Reich der Gefühle öffnen und wieder schließen kann. Daran soll die Malaktivität anknüpfen.

So geht's
Lassen Sie die Kinder mit ihren Materialien einen Platz suchen, der ihnen gefällt. Sie müssen nicht unbedingt an Tischen sitzen. Je nachdem, welcher Bereich angesprochen werden soll, werden Orientierungsfragen angeboten.

- Wie bist du, wenn du quietschvergnügt, wütend, beleidigt oder aufgeregt bist?
- Such dir eines der Gefühle aus und male ein Gefühlsbild. Du kannst auch mehrere Gefühle malen, die sich in dem Bild treffen oder für jedes Gefühl ein eigenes Bild malen.
- Probier mal aus, was passiert, wenn viele Gefühlsfarben ineinander laufen.
- Stell dir vor, die Träumefrau schüttet die einzelnen Farben in einen Eimer zusammen und rührt einmal kräftig um. Welcher Farbton entsteht?
- Gefällt er dir? (Experimentieren mit Dispersionsfarben)
- Stell dir vor, du hättest bei der Träumefrau einen Wunsch frei und könntest dir deinen Lieblingstraum wünschen.
- Male ein Bild von deinem Lieblingstraum, den die Träumefrau dir bringen wird.

Weitere Anregungen zu Farben und Gefühlen finden Sie in Jutta Bauers Buch *Die Königin der Farben. (2000)*
Silke Stehmeier geht aus kunsttherapeutischer Sicht auf die Bedeutung von Farben für Ausdruck von Emotionen ein. Viele Aspekte lassen die Arbeit mit Einzelnen oder Gruppen in Grundschule oder Kindergarten in einem neuen Licht erscheinen. Dazu muss die Arbeit nicht notwendigerweise therapeutisch ausgerichtet sein. (2001). Siehe dazu auch bei der Aktivität „Kunterbunte Träume 1" in diesem Baustein.



© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de

Anmerkung
Kinder mit motorischen Einschränkungen oder kleine Kinder fühlen sich leicht überfordert, wenn sie gegenständlich malen sollen. Sie haben Angst, „nicht richtig“ zu malen. Wählen Sie Farben, die einfach zu handhaben sind, z.B. Fingerfarben oder dicke Wachskreiden.

Sie können das Augenmerk der Kinder beim Malen lenken, indem Sie in Ihren Fragen mehr auf Farben als beispielsweise auf Formen oder Themen eingehen:

- Welche Farbe wäre für dich eine glückliche Farbe?
- Suche dir eine wütende Farbe aus!

Kunterbunte Träume 1

Aktivität:
Aus dem musikalischen Bereich, Bewegung
Stärkt:
Körperwahrnehmung, körperliche Koordinationsfähigkeiten
Material:
Lied „Kunterbunte Träume“
Pädagogisch optimale Gruppenstärke:
Gruppen jeder Größe
Raum:
Gruppenraum / Musikraum
Dauer:
20-30 Min.

So geht’s
Wir beginnen mit der ersten Textzeile:

„Schwips“

- Hände kreisen vor der Brust umeinander (vorwärts)

„Schwaps“

- Händekreisen vor der Brust umeinander (rückwärts)

© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de

„Schwups“

- Händeklatschen einmal

Variation:
Das Tempo langsam steigern. Dieser Teil kann mehrmals wiederholt werden.

Zweite Textzeile:
„Kunterbunte, kugelrunde, gute Träumefrau“

- mit den Fingern Kreise in der Luft beschreiben.

„... mal‘ mir meine Träume an“

- mit einem Phantasiepinsel ausmalen.

„Rot und grün und blau!“

- bei jeder Farbe einmal in die Hände klatschen.

Kunterbunte Träume 2

Aktivität:
Aus der Sprachheilarbeit, Malen mit maltherapeutischen Anteilen
Stärkt:
Manuelle Fähigkeiten, Koordination
Material:
Große Papierbogen, Wachskreiden, Lied „Kunterbunte Träume“ 2.Teil
Pädagogisch optimale Gruppengröße:
Einzelarbeit
Raum:
Intensivraum
Dauer:
20–30 Min.

Liedtext
„Kunterbunte, kugelrunde, gute Träumefrau,
mal mir meine Träume an,
rot und grün und blau.“

Sie sitzen dem Kind gegenüber. Die Übung kann mit einer oder mit beiden Händen ausgeführt werden. JedeR sucht sich ein oder zwei Farben aus. Während der Liedtext in unterschiedlicher Lautstärke, unterschiedlichem Tempo und mit Variationen in der Betonung gesprochen wird, malen beide Farbkreise auf das Blatt. Fortgeschrittene können auch mehrere Stifte in die Hände nehmen und damit die Farbenvielfalt erhöhen.

Sie können Vers und Klang auch ohne Vorgabe der Form wirken lassen. So kann das Kind eigene Vorstellungen entwickeln.

Silke Stehmeier beschreibt in ihrem Buch die Bedeutung des Formenzeichnens und dessen Wirkung auf die kindliche Seele. Der Kreis gilt als eine in sich geschlossene Form, abgeschlossen von der Umwelt und mit einem inneren Zentrum. Die Autorin sieht darin die einzige Grundform, die ohne abzusetzen, ohne Richtungsänderung gezeichnet werden kann. Zur Gestalt des Runden gehört die Gebärde des Umarmens, mit der ein Mensch den anderen liebevoll umschließt. Der Kreis birgt, empfängt und schützt und vermittelt uns einBild von außen und innen, von Ich und Welt. (Vgl. Stehmeier 2001)

Weitere Einsatzmöglichkeiten
Das Lied kann zum Signal werden, wenn Sie es regelmäßig einsetzen, um Aktivitäten zum Thema Gefühle anzukündigen oder zu beenden.

© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de

Tipp für Zuhause
Machen Sie den Eltern den Vorschlag, mit der Träumefrau den Tag ausklingen zu lassen. „Kunterbunte Träume“ eignet sich als wiederkehrendes Gute-Nacht-Lied.
Außerdem hat die Träumefrau mindestens genau so viel gute Wünsche zu bieten wie ihr Kollege, das Sandmännchen.

Ein Mandala zum Träumen

Aktivität:
Aus dem gestalterischen Bereich
Stärkt:
Ruhe, Konzentrationsfähigkeit
Material:
Holzfarben oder Faserstifte, Glitzer, Watte, etc., Kopier vorlage „Schlaf & Traum“ (K4)
Präsentationsbild„Schlaf & Traum“ (P4)
Pädagogisch optimale Gruppenstärke:
Kleingruppenarbeit mit 4-6 Kinder
Raum:
Gruppenraum, Klassenzimmer
Dauer:
20–30 Min.

Das Bild „Schlaf & Traum“ (K4 und P4), das Sie in dieser Arbeitsmappe finden, ist kein Mandala im klassischen Sinn, kann aber so verwendet werden.

Mandalas auszumalen bietet Kindern die Möglichkeit, sich zu zentrieren, ruhig zu werden und innerlich gut bei sich anzukommen. Sorgen Sie für einen Ort in Ihrer Einrichtung, der dies unterstützt.

So geht's
Die Kinder malen das Schlaf- und Traumbild nach ihren Vorstellungen aus, bekleben es eventuell mit Glitzer, Watte oder anderen Materialien.

Das ausgestaltete Bild eines einzelnen Kindes kann als Ausgangspunkt dienen, von eigenen Träumen zu erzählen oder zusammen auf Traumreise zu gehen. Die Kinder könnten ihr Bild auch rahmen und als Einschlafbild zu Hause über das Bett hängen.

Tipp für den Elternabend
Sie können das Mandala oder das Präsentationsbild für einen thematisch konzipierten Elternabend einsetzen.

Beispiel: *„Mein Kind kann nicht schlafen / Mein Kind will nicht schlafen - Ein Elternabend zu Einschlafschwierigkeiten.“*

Das Bild „Schlaf & Traum“ (K4) kann Ausgangspunkt für das Gespräch über Einschlafsituationen zu Hause sein und Anregungen bieten, wie diese entspannt gestaltet werden können.

Tipp für den Elternabend
Oft bringen die Töchter und Söhne Geschenke aus dem Kindergarten oder aus der Schule für ihre Eltern mit. Versuchen Sie es einmal umgekehrt: Mütter und Väter malen am Elternabend ein Einschlafbild für ihre Kinder. Das können sie ihrem Sohn, ihrer Tochter mit dem Wunsch für gute Träume mit nach Hause bringen.

© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de

Einsatz Präsentationsbild

Das Präsentationsbild „Schlaf & Traum“ (P4) kann sowohl für Kinder als auch für Eltern benutzt werden, um verschiedene Facetten zu diesem Bereich ins Gespräch zu bringen.

Lesen Sie dazu nach im Abschnitt Präsentationsbilder.

Mit der Träumefrau auf Traumreise

Aktivität:
Aus dem Kreativbereich
Stärkt:
Ruhe, Konzentration, Selbstwahrnehmung
Material:
Kopiervorlage und Präsentationsbild „Schlaf & Traum“ (K4 / P4), Sitzkissen – ersatzweise Decken, Klangkörper, z.B. Klangschale, Triangel etc., zarte Tücher, Kerzen, Düfte
Pädagogisch optimale Gruppenstärke:
6-8 Kinder
Raum:
Rhythmikraum, Ruheinsel
Dauer:
20-30 Min.

Die Träumefrau eignet sich gut als Reisebegleiterin durch spannende Phantasiereisen.

So geht’s

Dazu sitzen die Kinder bequem auf Sitzkissen oder Decken. Alle räkeln und strecken sich einmal ausgiebig – wie eine Katze oder ein Hund.

Geben Sie ein akustisches Signal mit der Aufforderung „Löcher in die Luft zu schauen!“ (Das können Kinder meist sehr gut.) Wenn eine gute Spannung den Raum erfüllt, rufen Sie die Träumefrau entweder mit dem Lied („Kunterbunte Träume“) oder einem weiteren akustischen Signal. Dann begeben Sie sich mit der Träumefrau und den Kindern auf eine Reise durch den Urwald, auf einen hohen Berg oder auf die Suche nach zwei goldenen Schlössern.

© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de

Wunscherbsen und Mutbohnen

Aktivität:
Aus den Bereichen Kommunikation / Naturbegegnung
Stärkt:
Selbstvertrauen und die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse ausdrücken zu können
Material:
Kopiervorlagen: „Eimer“ und „Eimersammlung“ (K4 / K5), unterschiedliche Gefäße / Eimer, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Mais), Erde und Töpfe zum Einpflanzen
Pädagogisch optimale Gruppenstärke:
Für alle Gruppengrößen
Raum:
Gruppenraum / Garten
Dauer:
20-30 Min.

So geht's
Bringen Sie verschiedene Eimer mit und füllen Sie diese mit Hülsenfrüchten. Legen Sie jeweils eine Farbe in einen Eimer. Eine Tüte reicht meist für den Anfang. Die Eimer werden für alle Kinder der Gruppe / Klasse zugänglich aufgestellt. Eine kleine Geschichte erleichtert den Einstieg.

> *Stellt euch vor, die Träumefrau ist dagewesen und hat ein paar Eimer stehen lassen, wollen wir einmal nachsehen, was drin ist?* <

Die Kinder finden rote Bohnen, gelben Mais und grüne Erbsen. Dazu einen erklärenden Brief der Träumefrau, der erzählt, was es mit diesen Bohnen, Erbsen und dem Mais auf sich hat. Hier ein Beispiel:

Die Farben grün, rot und gelb stehen für verschiedene Gefühlsqualitäten, die durch diese Aktivität angesprochen werden. Mit der Farbe grün verbinden sich alle Kinderwünsche und Hoffnungen nach ungehindertem Wachstum und Entfaltung. Mit der Farbe rot sind die Energien verbunden, die Kindermut wachsen lassen. Gleichzeitig symbolisiert sie aufkeimende Wut und Aggression. Gelb wirkt erheiternd und sorgt für sonniges Wohlbefinden.

Im Gespräch mit den Mädchen und Jungen werden die verschiedenen Farben und die damit verbundenen Eigenschaften vertieft. Damit bekommen die Kinder ein engeres Verhältnis zur „magischen Wirkung“ der Bohnen, Erbsen, Maiskörner und vielem mehr. Spielen Sie mit dieser Metapher und regen Sie die Phantasien der Kinder an, es Ihnen nachzutun.

Variation
Spaß macht es, das Saatgut einzupflanzen. So wird sichtbar, dass Mut wachsen kann! Wachstum beginnt immer klein und unsichtbar!

Vor allem Jungen bekommen mit dieser Pflanzaktion die Chance, ihre fürsorgliche, pflegende Seite zur Entfaltung zu bringen.

Weitere Einsatzmöglichkeiten
„Magische“ Eimer können zu einem festen Ritual in der Gruppe werden.

Beispiel: Ein Mädchen / Junge traut sich in einem Konflikt nicht, sich stark zu machen und für sich einzutreten. Mit einer roten Bohne in der Hand, die Kraft und Mut spendet, kann das Kind einen neuen Versuch wagen.

Oder: Ein Kind ist ganz traurig. Vielleicht kann ein fröhlich-gelbes Maiskorn etwas von seiner Sonne an dieses Kind abgeben und die Stimmung bessern.

Superklasse!

Ihr habt meine Zaubereimer gefunden! Darin sind ganz besondere Erbsen, Bohnen und Maiskörner versteckt. Sie tragen alle ein Geheimnis in sich: Die grünen Erbsen erinnern uns ans Wünschen! Steck dir eine der Wunscherbsen in deine Hosentasche und wünsch dir was! Die roten Bohnen lassen deinen Mut wachsen. Wenn du also in den nächsten Tagen Mut gut gebrauchen kannst, wähl dir eine Bohne aus, halte sie in deiner Hand und trau dich! Die gelben Maiskörner bringen Sonne in einen trüben Tag.
Nun probiert es einfach aus, welchen Zauber die Früchte für euch haben können. Wenn ihr Lust habt, erzählt den anderen davon. Die sind bestimmt genauso neugierig wie ich.

Eure Träumefrau

© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de

© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de

P 1	Paula auf dem Thron
Thema	Selbstwert Selbstbewusstsein Positive Macht & Stärke Den eigenen Platz kennen und vertreten Ich-Stärke „Schlüssel zu sich selbst“ Schlüsselposition = Machtposition
Was seht ihr auf dem Bild?	Lassen Sie zuerst die Kinder beschreiben, was sie sehen.
Anregende Fragen	Was gefällt euch / gefällt euch nicht an dem Bild? Was ist das Besondere an Paulas Platz? Wer sitzt gewöhnlich auf einem solchen Thron? Was ist eine Königin oder ein König? Wie stellt ihr euch “regieren” vor? Wie ist Paula wohl da hoch gekommen? Was trägt Paula auf dem Kopf? Was bedeutet das? Wenn sie Königin ist und regiert, wen regiert sie wohl? In welches Schloss gehört wohl der Schlüssel? Wo wohnt eine Königin? Könnte sie auch woanders wohnen?
Begriffe	Regieren Bestimmen

© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de

© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de

P 4	**Schlaf & Traum**
Thema	Schlafen Traumwunsch Kraft schöpfen
Was seht ihr auf dem Bild?	Lassen Sie zuerst die Kinder beschreiben, was sie sehen.
Anregende Fragen	Was gefällt euch / gefällt euch nicht an dem Bild? Wer ist auf dem Bild zu sehen? Wie geht es der Katze? Fühlt sie sich wohl? Wie fühlt sich das Kind? Sind alle zufrieden? Wovon träumt die Katze? Wovon träumt das Kind? Welchen Traum hat die Träumefrau wohl mitgebracht? Wie geht es euch, wenn ihr schlecht geträumt habt? Kennt ihr Träume, die Angst machen? Was war euer schönster Traum? Wenn Träume Farben hätten, welche Farbe hätte wohl ein schlechter Traum? Welche Farbe hätte ein guter Traum? Welchen Traum wünscht ihr euch? Träumt ihr manchmal tagsüber?
Begriffe	Ruhe Geborgenheit Gute Träume als Geschenk sehen

© verlag mebes & noack · www.mebesundnoack.de